CARBOIDRATOS IDEAIS PARA EMAGRECIMENTO

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	CALORIAS
Arroz Integral	100g	2,6g	25,8g	1g	124
Quinoa	100g	3g	13g	1g	75
Grão de Bico	100g	9,2g	25g	2,5g	173
Batata Doce	100g	0,6g	18,4g	0,1g	77
Abóbora Cabotia	100g	1,4g	10,8g	0,9g	48
Milho	100g	2,9g	17,7g	2g	100

FRUTAS DE BAIXO TEOR DE CARBOIDRATOS

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	CALORIAS
Morango	100g	0,9g	6,8g	0,3g	30
Ameixa	100g	0,8g	13,9g	0g	53
Pêssego	100g	0,8g	9,3g	0g	36
Figo	100g				
Amora	100g	1g	10g	0g	43
Carambola	100g	0,9g	11,4g	0,2g	46
Melão	100g	0,7g	7,5g	0g	28

*Entre outras opções que possuem teor inferior a 12% de carboidratos (video tabela taco)

MELHORES FONTES DE PROTEÍNA

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	CALORIAS
Filé de peito de frango grelhado	100g	32g	0g	2,1g	159
Filé de peito de frango cozido	100g	31,5g	0g	3,2g	163
Sobrecoxa sem pele assada	100g	29,2g	0g	12g	233
Patinho moído	100g	35g	0g	7,3g	219
Miolo de Alcatra bovina grelhada	100g	31,9g	0g	11,6g	241
Filé Mignon grelhado	100g	32,8g	0g	8,8g	220
Acém cozido	100g	26g	0g	10g	212
Ovo	1un	6g	1g	6g	80
Filé de peixe grelhado (Saint Peter)	100g	22g	0g	12g	194
Salmão grelhado	100g	19g	0g	13g	308
Atum em lata	100g	21,2g	0,2g	18,2g	236
Top Whey 3W (proteína do leite)	40g	32g	4,3g	2g	163
Proteína de soja texturizada	50g	26g	10g	0g	150
Proteína do arroz em pó	100g	80g	6g	5g	384
Proteína da ervilha em pó	100g	80g	1,3g	3,2g	390

FONTES DE GORDURA DE BOA QUALIDADE

ALIMENTO	PORÇÃO	PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	GORDURAS	CALORIAS
Pasta de amendoim	15g	3,8g	1,7g	7,8g	92
Ômega 3	2 cápsulas	0g	1g	2g	15
Azeite de oliva	13ml	0g	0g	12g	108
Óleo de côco	1cs	0g	0g	12g	110
Manteiga Ghee	5g	0g	0g	5g	45
Castanha do Pará	100g	14,3g	12,7g	66,4g	656
Amêndoas	100g	22,9g	5g	51,6g	602
Nozes	100g	15,2g	13,7g	70g	630
Castanha de Caju sem sal	100g	16,8g	29,8g	47,7g	580

*O alimento pode sofrer alterações nutricionais dependendo da marca. Na dúvida, vide informação nutricional na embalagem do alimento. *Essas são as melhores sugestões de macronutrientes para se encaixar em sua dieta, mas, se quiser alterar algum alimento, basta pesquisar sua informação nutricional e calcular a quantidade necessária para sua dieta.